

別冊 今のぷらすをもっとぷらすに
5歳児の発達 ー運動編ー

おすすめ

運動発達 + 10 (ぷらす・テン)



小松市こども家庭部 すこやかセンター

『今の**ぷらす**をもっと**ぷらす**に 5歳児の発達－運動編－』

をご家庭で実践していただく具体例を記載しました。

掲載されている運動やあそびに厳密な順番はありませんので、お子さんの様子に合わせて、実践できそうなものから始めてください。

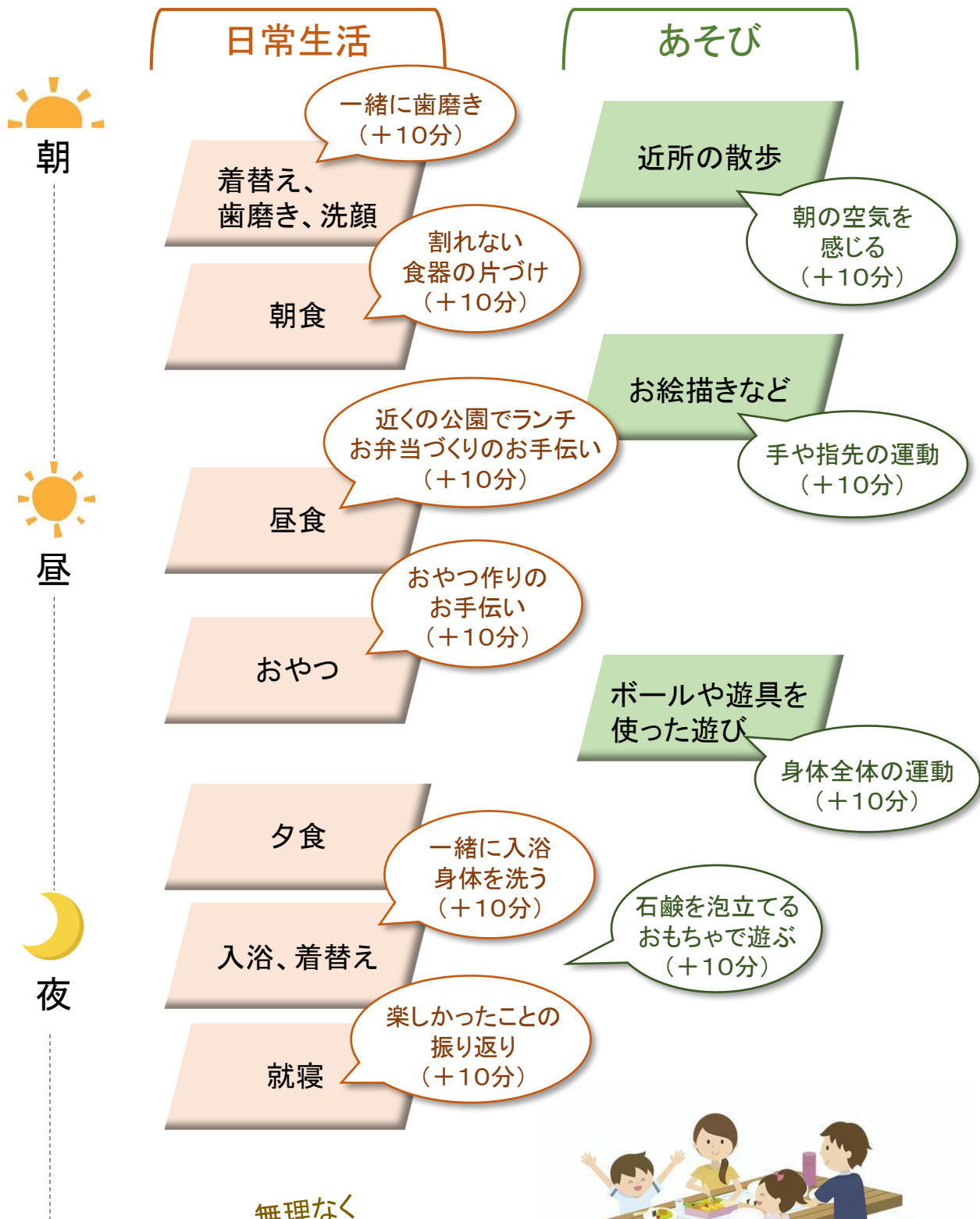
■ 運動 + 10（ぷらす・テン）の10カ条

- | | |
|-----|--------------------------|
| 1条 | まずは、お子さんの得意・不得意を知ろう |
| 2条 | 道具や方法を工夫し、できることから始めよう |
| 3条 | 失敗しても、頑張ったことを褒めましょう |
| 4条 | 何気ない小さな変化や成長に目を向けよう |
| 5条 | ゆったりペースで、小さな一歩で進めていこう |
| 6条 | 無理せず焦らず、親子いっしょに楽しもう |
| 7条 | 自然と触れ合い、五感を使って楽しもう |
| 8条 | チャレンジ体験で隠れた力を引き出そう |
| 9条 | “ちょっとできた”を積み重ね、笑顔と元気を育もう |
| 10条 | 1日10分、お子さんとの時間をつくりましょう |



■ 家庭生活での+10（ぷらす・テン）

1日の家庭生活は、様々な活動や運動の機会がたくさん隠れています。運動を特別にとらえず、生活の隙間時間で工夫しながら活動してください。



無理なく
できそうなものから
+10（ぷらす・テン）



ひとこと アドバイス 1

運動発達原則

- 子どもの運動発達は、一般的に次のような原則があります。

- ・頭部 → 脚部

赤ちゃんは首が座ってから、お座りができる。そして立って歩く。

- ・中枢部 → 末梢部

体幹（お腹や背中）がしっかりしてから、手足がうまく使えるようになる。

- ・粗大運動 → 微細運動

身体全体を使った動作ができてから、手先の細かな動作ができる

- 手先を使った動作が苦手だからといって、手の運動ばかりを行うよりも、身体全体を使った運動を組み合わせる方が効果的です。



しっかりした土台が大事！

ひとこと アドバイス 2

発達性協調運動障害って？ 正しく知って、上手に対応しよう

- 発達性協調運動障害（DCD: Developmental Coordination Disorder）は、子どもによくみられる神経発達の障害のひとつで、決して珍しいものでも目新しいものでもありません。

子どもの5～8%にみられ、男の子に多い傾向があり、いわゆる不器用な子、運動が苦手な子とされている状態です。



- 運動が苦手な状態は、大人になっても半分くらいの子が続くと言われていますが、それ自体が社会生活に問題となることは多くありません。

問題なのは、その苦手意識が子どもの自信や自尊心を低下させることがあり、うつ状態や不安をまねき、対人関係や様々な健康問題を引き起こしやすくなることです。

- すべての能力を人並み以上にすることが大切なのではなく、たとえ不器用であっても自分の良いところを人から認められることで自信をもち、もっとやってみようと思えるようになることが重要です。

《参考》中井昭夫. DCD（発達性協調運動障害）の正しい理解に向けて. チャイルドヘルス26(5): 326-332. 2023

■ 発達をうながす 日常生活でのいろいろ

5歳になると、食事やトイレなど一人でできることがいろいろと増えてきます。そして、日常的に繰り返される生活動作は、運動能力を伸ばす機会にもなっています。お子さんがもっている力が十分に発揮できるよう支援しましょう。



食事

- ☐ 箸を使う
- ☐ よく噛んで食べる
- ☐ 最後まで座って食べる など

ここに注意！

◆ 姿勢がくずれている



☐ 椅子の高さが合っていますか？

* 高い場合、踏み台を置くと良い

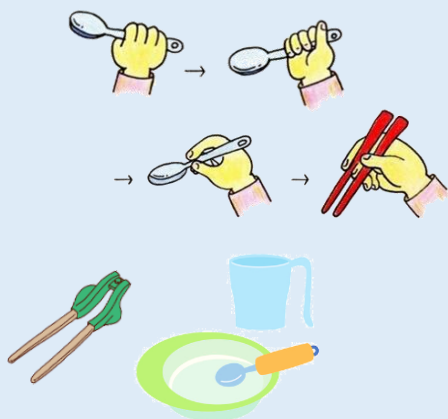
☐ 椅子の奥行きが長すぎませんか？

* 背もたれに腰を着けた状態で、膝の裏に指が3本ほど入るぐらいの奥行きが良い

☐ 机の高さが合っていますか？

* 肘の高さぐらいが良い

◆ 箸やスプーンの持ち方がおかしい



☐ スプーンをうまく使えますか？

* 一般的には、次のような段階で使えるようになります。食べこぼしが少なくなったら次の段階に進めましょう

・手づかみ

- 手全体で握る(下向き)
- 手全体で握る(上向き)
- 3本の指で握る
- 箸を使う

☐ 箸やスプーンが合っていますか？

- * 柄が太いスプーンに変えたり、柄にゴムを巻いたりしてみましょう
- * 箸の場合、短めのものにしたり、リング状でない膳け箸を試したりしましょう

☐ 茶碗や皿が使いやすいですか？

- * 深い皿のように壁が高いものが食べ物をすくいやすいです
- * 茶碗を押さえられないときは、滑り止めマットを活用しましょう

「手」を使うあそびにも挑戦！

7～9ページ参照





トイレ

ここに注意！

- ☐ 尿意を感じたら自分でトイレに行く
- ☐ トイレのドアを閉めておしっこをする
- ☐ 自分でお尻を拭く など

◆ 便座から落ちそうになる



- ☐ 便座の高さが合っていますか？
 - * 高い場合、踏み台を前方に置くと良い
- ☐ 便座のサイズが大きすぎませんか？
 - * 補助便座を使ってみましょう
 - * 肌触りが気になるようなら、便座カバーなどを使ってみましょう
- ☐ お腹に力が入っていますか？
 - * 口で吹く遊びで、腹筋に力を入れる練習をしましょう

◆ トイレットペーパーでお尻を拭けない



- ☐ トイレットペーパーをちぎれますか？
 - * ホルダーを押さえられない場合は、押さえる場所にシールなどの目印をつけてみましょう
- ☐ トイレットペーパーを畳めますか？
 - * ちぎったペーパーを膝の上で畳む練習をしてみましょう
 - * 難しい場合は、畳んだペーパーを用意し、拭く動作から始めましょう
- ☐ お尻の場所がわかりますか？
 - * お尻の場所にシールを貼って、それを剥がす遊びをすることで、身体の後ろを認識できるようになります



「手」や「体」を使うあそびにも
挑戦！

7～9ページ参照





着替え

ここに注意！

- ☐ 左右を意識して靴をはく
- ☐ 1人で服を脱いだり着たりする
- ☐ ボタンをとめる など

◆ 上着がうまく着れない



- ☐ かぶりシャツから始めましょう
 - * かぶりシャツに頭を通すところから始めましょう
- ☐ 服のかたちを確認していますか？
 - * 服を床に広げ、頭や手を通すところを確認してから着ましょう
- ☐ 服の前後を確認していますか？
 - * 難しい場合は、服の前に分かりやすい印をつけてあげましょう

◆ ボタンやファスナーをとめられない



- ☐ ボタンやファスナーに慣れることから始めましょう
 - * 色んなボタンを並べる遊びや、洗濯ネットやポーチなどでファスナーの開け閉めに慣れることから始めましょう
 - * 初めは大きなボタンや、ファスナーのつまみにリングや紐を付けてあげて行くと良いでしょう
- ☐ 服のボタンをつまめますか？
 - * ボタンをつまんで引っ張ることから始めましょう
(洋服の固定は大人が手助けします)
 - * ボタンを引っ張ることができたら、服の方も自分で持って行きます
 - * 上のボタンは難しいので、2番目ぐらいから行いましょう
 - * ファスナーのつまみに紐などをつけると引っ張りやすくなります

「手」を使うあそびにも挑戦！

7～9ページ参照



◆ ズボンがはけない

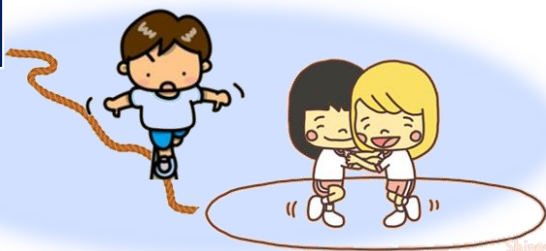


- 半ズボンなど短いものから始めましょう
 - * 伸び縮みしやすいものが良い
- ズボンの前後を確認していますか？
 - * 難しい場合は、ズボンの前に分かりやすい印をつけてあげましょう
- 立ってズボンをはけますか？
 - * 足を通すのが難しい場合は、椅子に座って行いましょう
 - * それができたら、壁を支援にして行ってみましょう
 - * ズボンを引き上げられない場合は、お子さんの後ろから、さり気なく手伝ってください



「足」や「体」を使うあそびにも
挑戦！

7～9ページ参照

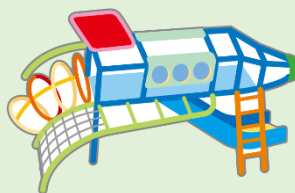


ひとこと アドバイス 3

ボディイメージって？ 日常生活の様々な動作の土台

- ボディイメージは、「**脳の中にある自分の身体を実感する機能**」のことです。
自分の身体の輪郭や大きさ、位置などを把握する力、どう身体を動かすか、自分にはどの程度の運動能力があるかを把握する力です
- ボディイメージを育てるためには、
**遊びを通して身体を動かし、経験し、
様々な感覚を感じることが大切**です。
ボディイメージが育ってくると、
運動が上手になり、新しい遊びに
チャレンジし、お友達の姿に興味
をもち、コミュニケーションも広が
ります。

(例)公園のアスレチックで…



「どれくらい足をあげればいい？」
「どれくらいしゃがめば、くぐれた
かな～？」

■ 発達をうながす あそびのいろいろ 楽しく脳を刺激しましょう！

思いきりのびのびと動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を養い、健やかな心の育ちを促す効果があります。

下の表は、発達をうながすあそびの例です。それぞれ手・足・体のどこをよく使うものかを示してありますので、あそびの種目を選ぶ時の参考にしてください。

種目	あそびかた	よく使うところ		
		手	足	体
①粘土あそび 	ちぎる・つぶす・丸める・伸ばすなど、様々な指の動きを使います。 色んな形を作ったり、動物や乗り物などを作ったりしてみましょう。 また、クッキーなどの型枠などに粘土を詰める方法もあります。	○		
②ちぎり絵 	色紙、チラシ、新聞紙などを手でちぎり、それを台紙に貼って絵を描きます。 小さくちぎれない場合は、紙テープを使うのも良いでしょう。 うまくちぎれるようになれば、ハサミを使って紙を切ることにも挑戦してみましょう	○		
③洗濯ばさみアート 	洗濯ばさみをつなぎ合わせて、色んな形を作ります。厚紙などを利用して、それに挟んでいくことも良いでしょう。はじめは見本を作ってあげて、それをマネして作るようにするとよいでしょう。	○		
④ひも通し 	ひもをつまんだり、目標とする穴に近づけたり、細かい作業をすると、手先の器用さが高まります。 自分で試行錯誤しながらひもを穴に入れることで、大きな達成感が得られます。初めてチャレンジするときは、大きな穴のあるビーズや輪っかを用意しましょう。	○		
⑤水てっぽう 	シャンプーやケチャップなどの空き容器に水をいれて、手で強く握って水を発射します。 遠くまで飛ばすようにしたり、的をつくって、それを倒すゲームをしたりします。	○		

種目	あそびかた	よく使うところ		
		手	足	体
⑥リズム体操 	お子さんの好きな音楽に合わせて、その場で足踏みやステップをしたり、両手を上げたりします。慣れてくれば、それらを組み合わせて行います。テレビ番組の体操を一緒に行うのもよいでしょう。	○	○	○
⑦風船キャッチボール 	風船を使ってキャッチボールをします。はじめは風船を上から落として、それを両手でつかむことから始めてもよいでしょう。上手にできれば、ビーチボールなどに変えて、速い動きのあそびに変えていきます。	○	○	○
⑧フープ投げ 	大きな輪投げをする感じで、椅子などの的に向かって、両手でフープを投げます。的の大きさや距離を変えたり、投げる向きを左右で変えたりしてみましょう。投げるのが難しい場合は、フープを動かすあそびに変えてみましょう。	○		○
⑨動物まねっこ 	ゾウ・ワニ・カエル・ペンギン等、動物の恰好や動きをまねてみましょう。はじめはカエルのジャンプ、ワニの腹ばい歩きなど、部分的な動きから行うとよいでしょう。		○	○
⑩綱わたり 	部屋の床に長いひもを引き、その端(スタート地点)から、もう一方の端(ゴール地点)まで歩いていきます。はじめは紐をまっすぐに置きますが、慣れてきたら途中で曲げたり、障害物を置いたりしてみましょう。		○	○
⑪縄とび (大波小波) 	大人2人で縄を持ち(または片方を椅子などに結んで大人1人で)、軽く振った縄に足がかからないようにジャンプをします。はじめは床に置いた縄を両足ジャンプで横に飛ぶことから始めてもよいでしょう。		○	○

種目	あそびかた	よく使うところ		
		手	足	体
⑫風船サッカー 	部屋の中にゴールを決めておき、そこに風船を足で蹴ってシュートします。 大人と一緒に自分のゴールに入れるゲームを行うことも良いでしょう。 風船の代わりに、ビニール袋を膨らませたものや、新聞紙を丸めたものも使うこともできます。		○	○
⑬おうちでトンネル遊び 	布団のトンネルを作ってくぐってみたり、椅子や机の下をハイハイで進んでみます。大人が両手や足でトンネルを作り、それをくぐってもらう遊びはおうちでも簡単に行える遊びです。		○	○
⑭ケンケン相撲 	2人でケンケンをした状態で、両手で押し合いします。 押されて両足を付いてしまった人が負けです。 はじめは両足、または片足立ちの状態で行い、少しずつ難しくしていくのも良いでしょう。		○	○
⑮シーツそり 	広げたシーツの上に座り、シーツを掴みます。 大人は、シーツの端をもって、そりのように引っ張ります。 子ども同士で行うこともできます。			○

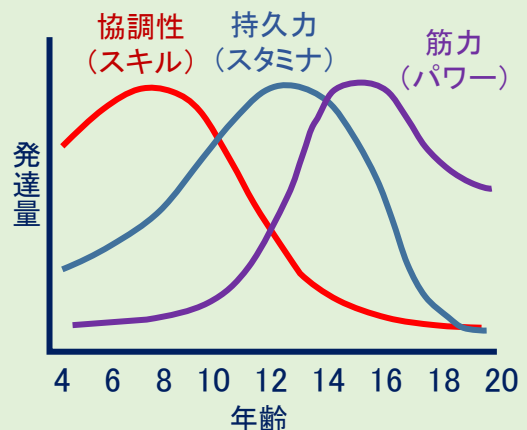
ひとこと アドバイス 4

5歳児は、協調性を伸ばそう

子どもの筋力は中学・高校生の頃(13～17歳)に大きく発達します。

持久力は、小学5年生から中学生の頃(10～15歳)に発達します。

協調性は年長児から小学4年生の頃(5～10歳)に発達しやすいので、頑張る運動よりも楽しくできる色んな運動を行う方が効果的です。



《参考》帖佐悦男. 成長期のスポーツ外傷・障害と落とし穴: 総論. 臨整外45(11): 1004-1009. 2010



【お問い合わせ・ご相談窓口】

小松市こども家庭部 すこやかセンター（発達支援センターえぶりい）

住所：〒923-0961 小松市向本折町へ14-4

電話：すこやかセンター 0761-21-8118 発達支援センターえぶりい 0761-24-8434

リーフレット（本冊・別冊）の
ダウンロードはこちらから

